

令和7年度 介護予防センター川下

元気☆UP↑スマイル

北東白石地区の概ね65歳以上の方対象

介護予防センターは、札幌市から委託を受けて教室の開催や様々な取り組みを実施しています。
参加費は無料で、どなたでもご参加いただけます！ お気軽にご参加ください☆

身近な場所に出向いて元気☆UP↑したい方



★すこやか倶楽部 毎月開催 内容 ▶ 体操・講話・レクリエーション・交流など

川北会館	川北2条2丁目	第2または第3 火曜日 13:30～14:30
東川下記念会館	川下3条5丁目	第2または第3 月曜日 13:30～14:30
北都地区会館	北郷3条12丁目	第2または第3 水曜日 13:30～14:30

★認知症予防教室・転倒予防教室

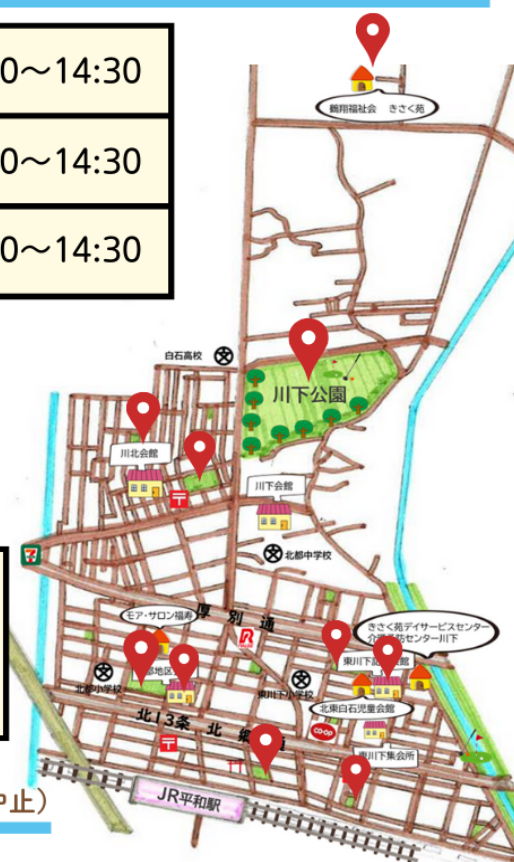
3カ所の会館（川北・北都・東川下）で、年2回ずつ開催

★モルック☆元気UP教室 毎月開催

特別養護老人ホーム きさく苑内	川下2128-2	第1・3 金曜日 5月～10月 10:30～11:30 11月～3月 10:00～11:30
--------------------	----------	--

★公園体操 5月～10月末まで 毎週開催（雨天・祝日中止）

北都公園	北郷3条12丁目	月曜日 9:00～9:30
とちの木公園	北郷2条14丁目	金曜日 9:00～9:30
東川下公園	川下4条4丁目	木曜日 9:00～9:30
よしきり公園	川下1条5丁目	火曜日 9:00～9:30
なのはな公園	川北2条3丁目	月曜日 9:45～10:15
川下公園	川下2651番地	水曜日 9:30～10:30



モルック☆元気UP教室の内容

ラジオ体操・モルック・交流

公園体操の内容

ラジオ体操・ストレッチ・サッポロスマイル体操

川下公園・公園体操の内容

ストレッチ・ウォーキング・様々な歩き方



自宅で元気☆UP↑に取り組みたい方

★ **オンライン体操教室** 毎週 木曜日 14:00~14:30
自宅から、スマホ・パソコン・タブレット等で、参加していただく体操教室です

★ **セルフケアプリント**
自宅で行い組める体操・脳トレ・口腔・栄養に関するプリントをご用意しています
💡ご希望の方は、ご連絡ください

地域の集まりに参加して元気☆UP↑したい方

★ **北東白石地区 高齢者お元気マップ**
地域で活動しているサロンやサークル等が掲載されているマップです



💡ご希望の方は、ご連絡ください



得意な事をいかして元気☆UP↑したい方

★ **物作り・手芸・折り紙などが得意な方!**

- ・教室などで先生役となって活躍
- ・作品の寄付

※予防センター川下が、集約して教室での活用や地域の団体につなぎます

- ・予防センター発行【すこやかのお通信】に作品を掲載

※誰かの【やってみよう! やってみたい!】の気持ちを作り出すことにつながります

★ **運動・体操・体を動かすことが得意な方!**

- ・教室などで先頭に立って活躍



白石区介護予防センター川下



〒003-0864 札幌市白石区川下4条6丁目2-23 きさく苑デイサービスセンター内



011-875-6810

8:30~17:30 (土・日・祝日 休み)